

Einführung	6
Über dieses Buch	7

Schlagtechnik	8
Die ersten Schritte	10
Der richtige Griff	12
Topspin-Vorhand	16
Beidhändige Topspin-Rückhand	24
Einhändige Topspin-Rückhand	32
Einhändige Slice-Rückhand	38
Einhändiger Rückhand-Stoppball	45
Sidespin/Slice-Aufschlag	46
Twist-Aufschlag	54
Slice-Vorhand	62
Vorhand-Stoppball	69
Hoher Vorhand-Volley	70
Vorhand-Stoppvolley	74
Tiefer Vorhand-Volley	76
Vorhand-Halbvolley	80
Mittelhoher Rückhand-Volley	82
Rückhand-Stoppvolley	86
Tiefer Rückhand-Volley	88
Rückhand-Halbvolley	92
Returnvarianten	94
Vorhand-Topspin-Lob	100
Rückhand-Topspin-Lob	108
Vorhand-Schmetterball	114
Rückhand-Schmetterball	120
Vorhand-Drive-Volley	126
Einhändiger Rückhand-Drive-Volley	132
Beidhändiger Rückhand-Drive-Volley	136

Grundzüge des Spiels	140
Es geht los	142
Das Punktsystem	144
Tennisregeln	146
Etikette auf dem Tennisplatz	148
Taktik	150
Taktik beim Aufschlag	152
Taktik beim Return	154
Taktik beim ersten Schlag	156
Cross und longline?	158
Taktik beim Ballwechsel	160
20 Schritte zur richtigen Einstellung	162
Taktik und Aufstellung beim Doppel	164
Ein neuer Anfang	170
Glossar	172
Register	174
Danksagung	176